

Geroosterde groenten uit de oven



Ingrediënten voor 2 personen (voor een kleine ovenschotel)

- 1/3 butternut pompoen
- 1/2 rode paprika (of 1 puntpaprika)
- 2 wortelen
- 2 stukjes aardpeer
- 1 grote pastinaak
- 1 kleine rode ui
- 1/3 venkel
- 1/3 courgette
- 1/2 teentje knoflook
- kruiden naar keuze (vb: rozemarijn, oregano, Provençaalse groenten, komijn, venkelkruid tijm, kurkuma, peper, zout)
- 2 el olijfolie
- 30 g fetakaas



→ Uiteraard kunnen de porties van bovenstaande groenten aangepast worden om een grotere ovenschotel te maken, koud zijn deze geroosterde groenten immers ook zéér lekker.

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Schil de butternutpompoen, snij deze in grote stukken en leg in een ovenschaal.
- Was en schil ook de paprika (helpt voor een betere vertering), wortelen en aardpeer. Snij deze in frietjes en voeg toe aan de butternutstukjes.
- Verwijder de schil van de rode ui, snij in ringen en voeg toe aan de ovenschaal.
- Was de venkel, verwijder de harde onderkant en snij in dunne plakjes. Het loof, het zogenaamde venkelkruid, kan eventueel fijngehakt worden en gebruikt worden als smaakmaker bij dit gerecht (typische anijssmaak). Meng onder de andere groenten.
- Was en snij nadien ook de courgette, deze hoeft niet geschild te worden.

- Pers het halve teentje look met een lookpers en vermeng dit samen met de courgette bij de andere groenten in de ovenschotel. Kunt u look moeilijker verdragen, kan dit gerust weggelaten worden of vervangen worden door lookpoeder.
- Voeg de olijfolie & kruiden naar keuze toe en schep alles goed door elkaar.
- Werk af met de verbrokkelde fetakaas.
- Rooster nu de groenten in de oven gedurende +/- 40 minuten, schep ieder kwartier even om.

Tips

- Met deze schotel kan u eindeloos variëren. De groentenschotel kan ook per seizoen aangepast worden. In de winter is het bijvoorbeeld ideaal om pompoen, bietjes, wortel, pastinaak en aardpeer te gebruiken. In de zomer kunnen tomaten, aubergines, courgettes en paprika's centraal staan. Gezien we de lente naderen werd in bovenstaand recept een combinatie gebruikt.
- Naast de variatie in groenten, kunt u de ovenschotel ook telkens op een andere manier afwerken door andere kruiden te gebruiken. Deze kruiden kunnen bovendien per seizoen aangepast worden, bijvoorbeeld warme smaken zoals kurkuma & komijn in de herfst/winterperiode én oregano, basilicum en provençaalse kruiden in de lente/zomerperiode. De ovenschotel kan nadien ook afgewerkt worden door enkele schijfjes citroen of een beetje balsamicoazijn.
- De gaartijd is afhankelijk van de grootte en soort van de groenten, hoe zachter de groenten (zoals tomaten, courgette, aubergine, pompoen) hoe korter de gaartijd. Bij hardere groenten (zoals wortelen, pastinaak, aardpeer) is de roostertijd bijgevolg wat langer.
- Deze groentenschotel is zéér lekker in combinatie met gegrilde kipfilet. Wilt u extra smaak toevoegen aan de kip, dan kan deze bijvoorbeeld gewenteld worden in sesamzaadjes om nadien te grillen of te bakken in een antikleefpan.

